

分類	生活	テーマ	お寿司を作ろう	
目標	お寿司を作りながら、日本の食文化に触れ、作れるようになる			
教材	巻きずしといなり寿司のレシピ		その他 資料	食材、すし桶、 巻きすなど
時間	内容	流れ		語彙・文型
開始より 1 時間前	日本人ス タッフによ る下準備	(干し椎茸は6時間水に浸したものを持参する。) ・干びょうを下ゆでする。 塩でもみ、ゆでる。(爪ではさんで通る位、20 分位) ・にんじんの皮むき。棒状に切る。 ・油あげを煮る。(2日分) 油揚げを半分に切り、中を開いて、湯を沸かした鍋に入れ、さっと油抜き。水 1000 ccを鍋に入れ砂糖、だしの素、絞った油揚げを入れ、4～5 分煮た後、醤油を入れ、落し蓋をして煮詰める。 出来上がったら、当日分のみ、広げて冷ましておく。 ・しいたけを煮る。(2日分) 椎茸の軸をとり、つけ汁を使用して煮つめる。煮あがったら、 5mmに切る。 ・ほうれん草は茹でておく。(1日分) ・煮あがった具をバット 2 枚(2テーブル分)に並べて置く。(当日分のみ) ・米をとぎ、昆布を入れて、7:40 に炊き上がるように セットする。炊飯器2台(9合+9合) ・ポット三つにお湯を用意する。(煮汁用、お茶用) ・調味料を計っておく。(混ぜない、要区別) 合わせ酢: 酢 225 cc、砂糖 90cc、塩大さじ 1(9 合分) × 2 S1 干びょう: <u>だしの素小さじ 4、砂糖 180cc、みりん大さじ 4、</u> 醤油 120 cc S2		

		・食器の用意 巻きずし、いなり寿司と一緒に盛る皿(参加者分)、湯のみ。 巻き終わった巻きずし、いなりずしを置いておくバット、なければ大皿 4～6 枚。 ・すし桶に水を通す。まな板(多めに)、研いだ包丁、巻きす、布巾、手水用ボール、箸、しゃもじなど。	
0:00～ 0:10	話題の 提示	・巻きずしといなりずしの紹介 ・巻きずしの具の紹介	
0:10～ 0:15		具の煮込み (干びょう、人参のみ) ① 下ゆでした干びょうと、棒状に切った人参と一緒に煮る。煮汁がなくなるまで煮る。(鍋番) S2	
0:15～ 0:45	教材を読む	レシピを読む	
0:45～ 1:25	お寿司を作る	すし飯を作る ② 御飯が炊き上がったら合わせ酢を作り、すし飯を作る。 (すし桶 2 個、合わせ酢: 別々の鍋に作る) <u>すし桶 1 個 担当</u> S1 具材を切る ③ 玉子焼きを棒状に 8 本に切る。 ④ 干びょうを海苔の幅の 2 倍位に切る。 巻きずしを巻く ⑤ 16 本作る。(学習者は 2 本以上巻く。) できた巻きずしは合わせ目を下にして バットに並べておく。 いなり寿司を握る ⑥ 残った酢飯にひねりゴマをかける。 油揚げを少し絞り、残った煮汁を手につけながら、40 個にぎる。 巻きずしを切る ⑦ 巻きずしを 8 個に切り、各自の皿に盛り付け	具 干びょう 油抜き ～しなくてもいいです。 煮汁 落し蓋 煮詰める ひたひた 弱火 5 cm 角 棒状 つけ汁 ゆでる 巻きす 水かげん 炊く 合わせ酢

		る。 寿司 2 種を盛り付ける ⑧ 盛り付け。 ⑨ お茶の用意	ひねりゴマ 盛り付け
1:25～ 1:45	会食	会食 手巻きずし、その他の具材の紹介	
1:45～ 2:00	片付け		

※担当: S1 寿司、S2 干びょう、

※持ち物(学習者):エプロン、三角巾

※持ち物(スタッフ):エプロン、三角巾、布巾、巻きす(ある人全部)

※用意するもの:すし桶 2、砥石、落とし蓋、うちわ 2